

**PENGARUH PERMAINAN TRADISIONAL BENTENGAN, BOY-BOYAN
DAN MINAT BELAJAR TERHADAP KEBUGARAN JASMANI
PADA SISWA KELAS V SDN 001 RAMBAH SAMO**

SKRIPSI



OLEH:

RIAN DIUSMAR
NIM. 2234019

**PROGRAM STUDI PENDIDIKAN OLAHRAGA DAN KESEHATAN
FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN
UNIVERSITAS PASIR PANGARAIAN**

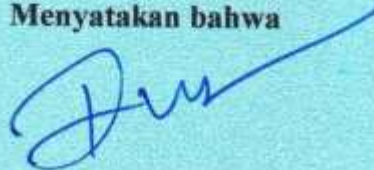
2026

LEMBAR PENGESAHAN DEKAN

Dekan Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan

Universitas Pasir Pengaraian

Menyatakan bahwa



RIAN DIUSMAR
NIM. 2234019

Telah menyelesaikan ujian akhir untuk Pendidikan Strata 1 (S1)

Pada Program Studi Pendidikan Olahraga dan Kesehatan

Pada tanggal 29 Januari 2026

Dekan FKIP



Dr. PIPIT RAHAYU, M.Pd
NIP. 198601312009032002

LEMBAR PENGESAHAN TIM PEMBIMBING

**PENGARUH PERMAINAN TRADISIONAL BENTENGAN, BOY-BOYAN DAN
MINAT BELAJAR TERHADAP KEBUGARAN JASMANI
PADA SISWA KELAS V SDN 001 RAMBAH SAMO**

SKRIPSI

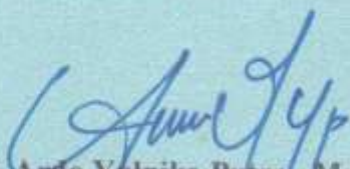
Nama : RIAN DIUSMAR

NIM : 2234019

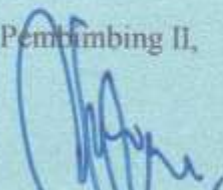
Program Studi : Pendidikan Olahraga dan Kesehatan

Disetujui Oleh

Pembimbing I,

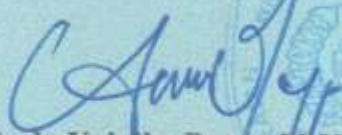

Dr. Ardo Yulpiko Putra, M.Kes
NIDN: 1019078901

Pembimbing II,


Lolita Mawurizal, M.Pd
NIDN: 1002039001

Menyetujui,

Ketua Program Studi Pendidikan Olahraga dan Kesehatan


Dr. Ardo Yulpiko Putra, M.Kes
NIDN. 1019078901



LEMBAR PENGESAHAN TIM PENGUJI

Dengan ini menyatakan bahwa

RIAN DIUSMAR

NIM. 2134019

Telah dipertahankan di depan Dewan Penguji dari Program Studi Pendidikan Olahraga dan Kesehatan FKIP UPP pada tanggal 29 Januari 2026 sebagai salah satu persyaratan untuk memperoleh gelar Sarjana Pendidikan (S.Pd)

Dewan Penguji

Tanda Tangan

1. **Dr. Ardo Yulpiko Putra, M.Kes**

NIDN. 1019078901

Ketua

2. **Lolia Manurizal, M.Pd**

NIDN. 1002039001

Sekretaris

3. **Aluwis, S.Pd., M.Pd**

NIDN. 1008018805

Anggota

4. **M. Prawibowo, M.Pd**

NIDN. 374777678130122

Anggota

5. **Resdianto, M.Pd**

NIDN. 1011109102

Anggota



LEMBAR PERNYATAAN BEBAS PLAGIAT

Yang Bertanda tangan dibawah ini:

Nama : RIAN DIUSMAR
NIM : 2234019
Program Studi : Pendidikan Olahraga dan Kesehatan
Fakultas : Keguruan dan Ilmu Pendidikan
Universitas : Universitas Pasir Pengaraian

Dengan ini menyatakan Skripsi saya yang berjudul: **“Pengaruh Permainan Tradisional Bentengan, Boy-boyan dan Minat Belajar Terhadap Kebugaran Jasmani Pada Siswa Kelas V SDN 001 Rambah Samo”** Adalah Merupakan Benar hasil karya saya sendiri dan bukan plagiat dari karya orang lain. Apabila suatu saat saya terbukti melakukan plagiat maka saya bersedia diproses dan menerima sanksi akademis maupun hukum sesuai dengan ketentuan yang berlaku, baik itu institusi Universitas Pasir Pengaraian maupun di masyarakat dan hukum negara.

Demikianlah pernyataan ini saya buat dengan penuh kesadaran dan rasa tanggung jawab sebagai anggota masyarakat ilmiah

Pasir Pengaraian, 24 Februari 2026



RIAN DIUSMAR
NIM. 2234019

KATA PENGANTAR

Puji dan syukur peneliti panjatkan ke hadirat Allah Swt. atas limpahan rahmat, taufik, dan karunia-Nya, sehingga peneliti dapat menyelesaikan skripsi yang berjudul **“Pengaruh Permainan Tradisional Bentengan, Boy-boyan Dan Minat Belajar terhadap Kebugaran Jasmani pada Siswa Kelas V SDN 001 Rambah Samo”** ini dengan baik. Hasil Penelitian ini disusun sebagai salah satu syarat untuk memperoleh gelar Sarjana Pendidikan (S.Pd.) pada Program Studi Pendidikan Olahraga dan Kesehatan, Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan, Universitas Pasir Pengaraian. Dalam proses penyusunan ini, peneliti banyak mendapatkan bantuan, bimbingan, serta dukungan dari berbagai pihak yang dengan tulus memberikan waktu, tenaga, dan pikirannya. Sebagai bentuk rasa syukur dan penghargaan, peneliti menyampaikan ucapan terima kasih yang sebesar-besarnya kepada:

1. Bapak Dr. Hardianto, M.Pd., selaku Rektor Universitas Pasir Pengaraian, atas kesempatan dan fasilitas yang diberikan kepada peneliti selama menempuh pendidikan dan penyusunan karya ilmiah ini.
2. Ibu Dr. Pipit Rahayu, M.Pd., selaku Dekan Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan, atas perhatian, dukungan, serta arahannya kepada peneliti selama masa studi hingga tersusunnya Skripsi ini dengan baik.
3. Bapak Dr. Ardo Yulpiko Putra, M.Kes., selaku Ketua Program Studi Pendidikan Olahraga dan Kesehatan, atas bimbingan, motivasi, dan nasihat yang berharga selama proses penelitian hingga penulisan Skripsi ini dengan baik.

4. Bapak Dr. Ardo Yulpiko Putra, M.Kes., selaku Pembimbing I terima kasih atas arahan, masukan, dan saran yang membangun sehingga peneliti dapat menyelesaikan penulisan skripsi ini dengan baik.
5. Ibu Lolita Manurizal, M.Pd., selaku Pembimbing II, dan juga sebagai Dosen Pembimbing Akademik Selama Masa aktif Perkuliahan, terima kasih atas arahan, masukan, dan saran yang membangun sehingga peneliti dapat menyelesaikan penulisan skripsi ini dengan baik.
6. Bapak Aluwis, S.Pd., M.Pd, Bapak Muhammad Prawibowo, M.Pd., dan Bapak Resdianto, M.Pd., selaku dosen penguji, atas kritik, saran, serta masukan yang membantu dalam penyempurnaan karya ilmiah ini.
7. Bapak dan Ibu staff Tata Usaha FKIP Universitas Pasir Pengaraian, atas pelayanan dan bantuan administrasi yang sangat membantu selama proses penyusunan Skripsi ini dengan baik.
8. Bapak Abdul Hadi Yasril, S.Pd.SD, selaku Kepala Sekolah SDN 001 Rambah Samo, yang telah memberikan izin dan dukungan kepada peneliti untuk melaksanakan penelitian di sekolah tersebut.
9. Bapak Parluhutan, S.Pd., selaku guru PJOK SDN 001 Rambah Samo, atas kerja sama dan bantuan selama pelaksanaan penelitian.
10. Ibu Jusmita, S.Pd. dan Bapak Suparman, S.Pd., selaku wali kelas V SDN 001 Rambah Samo, yang telah memberikan kesempatan kepada peneliti untuk melakukan penelitian terhadap peserta didik di kelas mereka.

11. Kedua orang tua tercinta, serta seluruh keluarga besar peneliti, atas doa, kasih sayang, dan dukungan baik moral maupun material yang tiada henti hingga terselesaikannya penulisan Skripsi ini dengan baik.
12. Para Sahabat dan teman teman seperjuangan saya di porkes angkatan 2022 yang selalu memberikan semangat, bantuan, dan dukungan moral selama proses penelitian hingga penulisan Skripsi ini dengan baik.
13. Seluruh siswa dan siswi kelas V SDN 001 Rambah Samo, yang telah bersedia menjadi responden penelitian dan berpartisipasi aktif dalam kegiatan penelitian ini.
14. Kepada Adik-adik Penulis tersayang Bisti dan Suci Rahmadani, Skripsi ini Penulis Persembahkan kepada kalian, terima kasih sudah hadir kedunia ini untuk memilih menjadi saudara kandung penulis, apa yang penulis jalani hari dapat memberikan manfaat dan kebahagiaan kepada kalian berdua.
15. Seluruh pihak yang telah membantu peneliti dalam Penyelesaian penelitian ini yang tidak bisa disebutkan satu persatu. Peneliti mengucapkan ribuan terima kasih yang tak terhingga atas semua doa dan dukungan nya selama melaksanakan penelitian untuk Penulisan Skripsi ini dengan baik.

Peneliti menyadari sepenuhnya bahwa hasil penelitian ini masih jauh dari kata yang terucap untuk sempurna disebabkan masih terbatasnya pengetahuan dan kemampuan peneliti. Oleh karena itu, kritik dan saran yang bersifat membangun sangat diharapkan demi penyempurnaan di masa mendatang.

Pasir Pengaraian, Januari 2026

Peneliti

**PENGARUH PERMAINAN TRADISIONAL BENTENGAN, BOY-BOYAN
DAN MINAT BELAJAR TERHADAP KEBUGARAN JASMANI PADA
SISWA KELAS V SDN 001 RAMBAH SAMO**

RIAN DIUSMAR

Program Studi Pendidikan Olahraga dan Kesehatan
Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan
Universitas Pasir Pengaraian
2025

ABSTRAK

Kebugaran jasmani merupakan aspek penting dalam pembelajaran Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan (PJOK) di sekolah dasar. Pembelajaran yang kurang variatif serta rendahnya minat belajar siswa dapat berdampak pada pencapaian kebugaran jasmani. Oleh karena itu, pemanfaatan permainan tradisional dipandang sebagai alternatif pembelajaran yang aktif dan kontekstual. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh permainan tradisional Bentengan dan Boy-boyon serta minat belajar terhadap kebugaran jasmani siswa kelas V SDN 001 Rambah Samo.

Penelitian menggunakan metode eksperimen dengan desain faktorial 2×2 . Sampel penelitian berjumlah 20 siswa yang dipilih menggunakan teknik 27% kelompok atas dan bawah berdasarkan minat belajar. Instrumen penelitian berupa Tes Kebugaran Jasmani Indonesia (TKJI) usia 10–12 tahun dan angket minat belajar. Data dianalisis menggunakan uji ANOVA dua arah.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa permainan tradisional berpengaruh signifikan terhadap kebugaran jasmani siswa ($p = 0,001$), minat belajar berpengaruh signifikan terhadap kebugaran jasmani siswa ($p = 0,013$), serta terdapat interaksi yang signifikan antara permainan tradisional dan minat belajar terhadap kebugaran jasmani siswa ($p = 0,001$).

Kata kunci: permainan tradisional, minat belajar, kebugaran jasmani.

**THE EFFECT OF TRADITIONAL GAMES BENTENGAN, BOY-BOYAN,
AND LEARNING INTEREST ON PHYSICAL FITNESS IN FIFTH GRADE
STUDENTS OF SDN 001 RAMBAH SAMO**

RIAN DIUSMAR

*Sport and Health Education Study Program
Faculty of Teacher Training and Education
University of Pasir Pengaraian
2025*

ABSTRACT

Physical fitness is an essential component of Physical Education learning in elementary schools. Limited variation in learning activities and low student learning interest may negatively affect students' physical fitness levels. Therefore, the use of traditional games is considered an effective and contextual learning alternative. This study aimed to examine the effects of traditional games (Bentengan and Boy-boyen) and learning interest on the physical fitness of fifth-grade students at SDN 001 Rambah Samo.

This research employed an experimental method using a 2×2 factorial design. The sample consisted of 20 students selected using the upper and lower 27% technique based on learning interest levels. Physical fitness was measured using the Indonesian Physical Fitness Test (TKJI) for ages 10–12, while learning interest was measured using a validated questionnaire. Data were analyzed using two-way ANOVA.

The results showed that traditional games had a significant effect on students' physical fitness ($p = 0.001$). Learning interest also had a significant effect on physical fitness ($p = 0.013$). In addition, there was a significant interaction between traditional games and learning interest on physical fitness ($p = 0.001$).

Keywords: *traditional games, learning interest, physical fitness.*

DAFTAR ISI

	Halaman
HALAMAN JUDUL	i
LEMBAR PENGESAHAN DEKAN	ii
LEMBAR PENGESAHAN TIM PEMBIMBING	iii
LEMBAR PENGESAHAN TIM PENGUJI.....	iv
LEMBAR PERNYATAAN BEBAS PLAGIAT	v
KATA PENGANTAR.....	vi
ABSTRAK	ix
ABSTRACT	x
DAFTAR ISI.....	xi
DAFTAR TABEL	xiii
DAFTAR GAMBAR.....	xiv
DAFTAR LAMPIRAN	xv
BAB I PENDAHULUAN.....	1
1.1 Latar Belakang Masalah	1
1.2 Identifikasi Masalah	4
1.3 Batasan Masalah.....	5
1.4 Rumusan Masalah	5
1.5 Tujuan Penelitian.....	6
1.6 Manfaat Penelitian.....	6
BAB II TINJAUAN PUSTAKA	8
2.1 Kajian Teori.....	8
2.1.1 Pengertian Permainan Tradisional	8
2.1.2 Pengertian Permainan tradisional Bentengan	10
2.1.3 Pengertian Permainan tradisional Boy-boyan.....	12
2.1.4 Pengertian Minat Belajar	14
2.1.5 Pengertian Kebugaran Jasmani	16
2.2 Penelitian Relevan	19
2.3 Kerangka Konseptual	22
2.4 Hipotesis penelitian	24

BAB III METODE PENELITIAN	26
3.1 Jenis Penelitian	26
3.2 Tempat dan Waktu Penelitian	28
3.3 Populasi dan Sampel Penelitian.....	29
3.4 Teknik Pengumpulan Data	32
3.5 Teknik analisis data	34
BAB IV HASIL PENELITIAN.....	38
4.1 Deskripsi Data Hasil Penelitian	38
4.2 Uji Validitas dan Reliabilitas Instrumen	46
4.3 Uji Asumsi.....	48
4.4 Uji Hipotesis.....	55
4.5 Uji Lanjut (<i>Post-Hoc</i>).....	60
4.6 Pembahasan	68
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN	72
5.1 Kesimpulan.....	72
5.2 Saran	73
DAFTAR PUSTAKA.....	75
LAMPIRAN.....	78

DAFTAR TABEL

Tabel 3.1 Desain Penelitian	27
Tabel 3.2 Pembagian Kelompok.....	31
Tabel 3.3 <i>Instrument</i> Penelitian	34
Tabel 4.1 Distribusi Sampel Penelitian.....	39
Tabel 4.2 Deskripsi Data <i>Pre-Test</i> Kebugaran Jasmani	40
Tabel 4.3 Deskripsi Data <i>Post-Test</i> Kebugaran Jasmani	42
Tabel 4.4 Hasil Uji Validitas Angket Minat Belajar.....	47
Tabel 4.5 Hasil Uji Reliabilitas Angket Minat Belajar.....	48
Tabel 4.6 Hasil Uji Normalitas <i>Shapiro Wilk</i>	50
Tabel 4.7 Hasil Uji Homogenitas <i>Levene's Test</i>	55
Tabel 4.8 Hasil Uji ANOVA Faktorial 2x2	57
Tabel 4.9 Hasil Uji <i>Post Hoc</i>	62

DAFTAR GAMBAR

Gambar 2.1 Permainan Bentengan.....	12
Gambar 2.2 Permainan Boy-boyan.....	14
Gambar 2.3 Kerangka Konseptual	24
Gambar 4.1 Diagram Deskriptif Statistik Kebugaran Jasmani <i>Pre-Test</i>	41
Gambar 4.2 Diagram Deskriptif statistik Data Kebugaran jasmani <i>Post-test</i>	44
Gambar 4.3 Normal Q-Q Plot Permainan Bentengan.....	51
Gambar 4.4 Normal Q-Q Plot Permainan Boy-boyan	51
Gambar 4.5 Normal Q-Q Plot Minat Belajar Tinggi	52
Gambar 4.6 Normal Q-Q Plot Minat Belajar Rendah.....	53
Gambar 4.7 Hasil Uji Anova dengan Uji <i>Tukey's</i>	65

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1. Program Latihan Permainan Bentengan dan Boy-boyan	80
Lampiran 2. Validasi Kuesioner Minat Belajar	86
Lampiran 3. Kuesioner Minat Belajar	91
Lampiran 4. Surat Izin Penelitian	94
Lampiran 5. Surat Telah Melakukan Penelitian	95
Lampiran 6. Data Mentah Kuesioner Minat Belajar.....	96
Lampiran 7. Data Kuesioner Pemilihan Sampel Teknik 27% Atas Bawah.....	97
Lampiran 8. Data <i>Pre Test</i> Kebugaran Jasmani Siswa	98
Lampiran 9. Data <i>Pre Test</i> Kebugaran Jasmani Siswa Skor.....	99
Lampiran 10. Data <i>Pre Test</i> Kelompok Permainan Bentengan	100
Lampiran 11. Data <i>Pre Test</i> Kelompok Permainan Boy-boyan	100
Lampiran 12. Data <i>Post Test</i> Kebugaran Jasmani Siswa.....	101
Lampiran 13. Data <i>Post test</i> Kebugaran Jasmani Siswa Skor	102
Lampiran 14 Hasil Uji Data Deskriptif Kebugaran Jasmani <i>Pre-Test</i>	103
Lampiran 15. Hasil Uji Data Deskriptif Kebugaran Jasmani <i>Post-test</i>	103
Lampiran 16. Hasil Uji Validitas Kuesioner.....	104
Lampiran 17. Hasil Uji Reliabilitas Kuesioner.....	105
Lampiran 18. Hasil Uji Normalitas <i>Shapiro-Wilk</i>	105
Lampiran 19. Hasil Uji Homogenitas	106
Lampiran 20. Hasil Uji <i>Two Way</i> ANOVA	106
Lampiran 21. Hasil Uji <i>Post hoc</i>	107
Lampiran 22. Absensi Penelitian	108
Lampiran 23. Dokumentasi Observasi.....	109
Lampiran 24. Dokumentasi Penyebaran Kuesioner.....	110
Lampiran 25. Dokumentasi <i>Pre Test</i> Kebugaran Jasmani Siswa	111
Lampiran 26. Dokumentasi Perlakuan.....	112
Lampiran 27. Dokumentasi <i>Post-Test</i> Kebugaran Jasmani	114
Lampiran 28. Petugas Tes Penelitian.....	115